



fitbit versa 3

# Instrukcja użytkownika



# Spis treści

---

## **03. INSTALACJA URZĄDZENIA VERSA 3**

## **04. INSTRUKCJA OBSŁUGI URZĄDZENIA VERSA 3**

- 05. Fitbit – podstawowe informacje
- 06. Aplikacje
- 06. Powiadomienia
- 07. Szybkie ustawienia
- 07. Ćwiczenie i GPS
- 08. Ciche budzenie
- 08. Fitbit Pay
- 09. Sterowanie muzyką
- 09. Stałe wyświetlanie wybranych informacji
- 10. Kobiące sprawy
- 11. Bateria i ładowanie
- 11. Wymiana opaski
- 12. Zakładanie urządzenia Versa 3

## **13. CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA**

## **15. INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA**

## **16. OGRANICZONA GWARANCJA PRODUKTOWA**

## **17. INFORMACJE O WŁASNOŚCI INTELEKTUALNEJ**

## **18. INFORMACJE DOTYCZĄCE PRZEPISÓW REGULACYJNYCH**

## **19. WIĘCEJ INFORMACJI**

# Instalacja urządzenia Versa 3

## 1 Pobierz i zainstaluj aplikację Fitbit z jednej z poniższych lokalizacji.

- urządzenia Apple — Apple App Store
- urządzenia Android — Google Play Store

\*Skorzystaj z kompatybilnego urządzenia iPhone, iPad lub telefonu z systemem Android: [www.fitbit.com/devices](http://www.fitbit.com/devices)

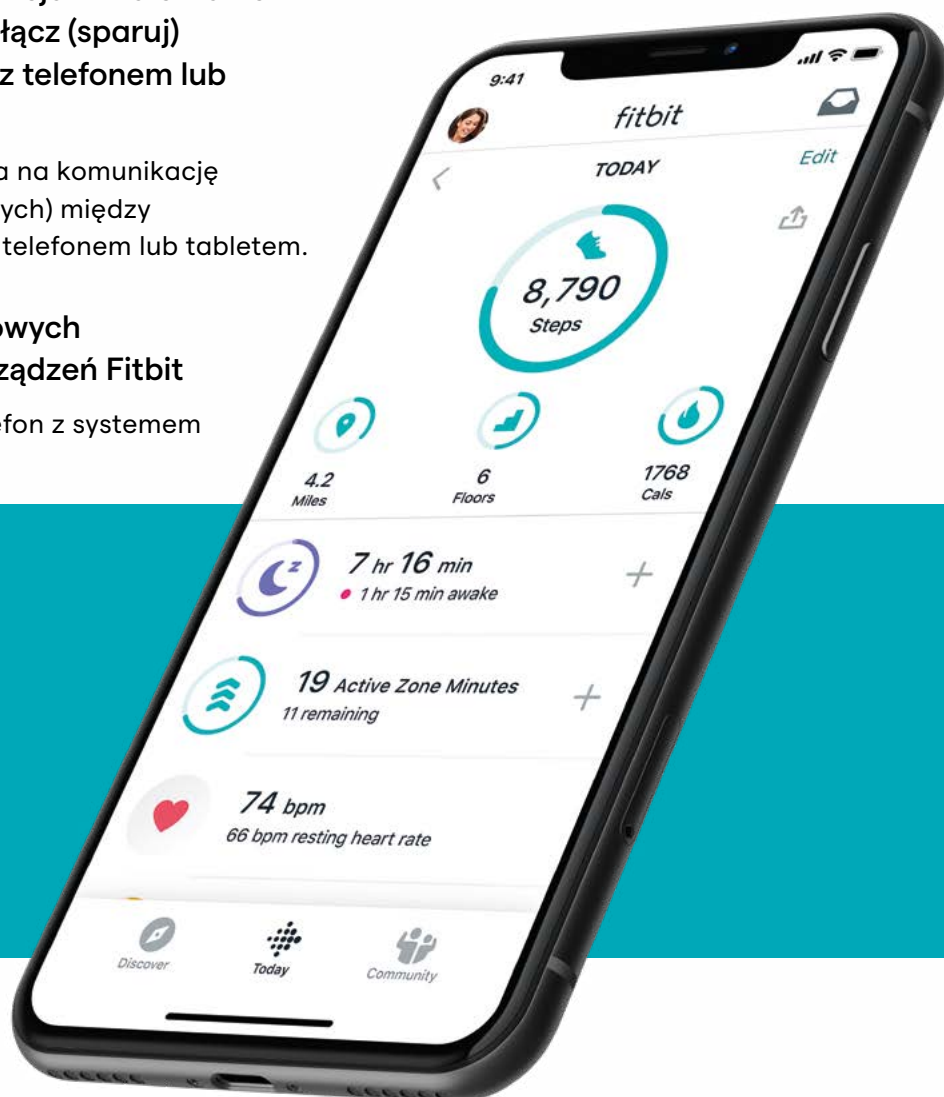
## 2 Otwórz aplikację Fitbit i wybierz Dołącz do Fitbit.

## 3 Kierując się instrukcjami na ekranie utwórz konto i połącz (sparuj) urządzenie Fitbit z telefonem lub tabletem.

Sparowanie pozwala na komunikację (synchronizację danych) między urządzeniem Fitbit i telefonem lub tabletem.

### Informacje dla nowych użytkowników urządzeń Fitbit

iPhone, iPad lub telefon z systemem Android.



## UZYSKAJ POMOC

Odwiedź stronę  
<https://myhelp.fitbit.com/s/aby>  
dowiedzieć się, jak uzyskać pomoc.

# Instrukcja obsługi urządzenia Versa 3

---

**Sprawdź, ile niesamowitych rzeczy  
potrafi Versa 3!**



# Fitbit – podstawy

Noś urządzenie Versa 3 codziennie, aby śledzić szereg statystyk.



Wbudowany GPS



Spotify – Połączenie i sterowanie\*\*



Fitbit Pay\*\*\*



Setki aplikacji i tarcz zegarka†



Inteligentne wybudzanie



Asystent Google



Wbudowana Alexa



Bateria wytrzymuje ponad 6 dni przy szybkim ładowaniu\*



\*Żywotność baterii różni się w zależności od sposobu korzystania i innych czynników. 12-minutowe szybkie ładowanie przedłuża działanie o 24 godziny.  
\*\*Wymagana subskrypcja. \*\*\*Sprawdź dostępność na <https://www.fitbit.com/ie/fitbit-pay/banks> †Nie wszystkie aplikacje są zgodne z każdym urządzeniem ‡Dostępność asystentów głosowych i funkcji może się różnić, sprawdź na [fitbit.com/voice](https://www.fitbit.com/voice). Google oraz Google Play są zastrzeżonymi znakami handlowymi Google LLC.

## Widżety statystyk

Przesuń w górę na tarczy zegarka, aby wyświetlić dzisiejsze główne statystyki dotyczące Twojego zdrowia i sprawności. Wybierz poszczególne okienka, aby zobaczyć pełne statystyki.

- Główne statystyki: zrobione dziś kroki, spalone kalorie, pokonany dystans, zdobyte piętra i Minuty w Strefie Aktywności.
- Aktywność godzinowa: Kroki przez godzinę: kroki zrobione w ciągu tej godziny oraz liczba godzin, kiedy udało się zrobić 250+ kroków
- Tętno: aktualne tętno, średnie tętno spoczynkowe i strefy tętna.
- Ćwiczenie: liczba dni, kiedy użytkownik był aktywny fizycznie.
- Kobięce sprawy: dni płodne, dni przed okresem płodnym lub okres płodny.
- Sen: ocena snu, średni czas snu oraz czas konkretnych faz snu.
- Woda: zapisuj ilość wypijanej wody.
- Jedzenie: bieżące wpisane kalorie i procentowy udział składników odżywczych.
- Waga: bieżąca waga oraz kilogramy pozostałe do zrzucenia lub przybrania; zapisywanie wagi w inteligentnym zegarku.
- Można rozmieścić okienka w wybranym przez siebie porządku. Wszystkie statystyki i wiele więcej sprawdzisz w aplikacji Fitbit.

# Aplikacje

---



Przesuń w lewo na wyświetlaczu, aby zobaczyć wszystkie aplikacje, w tym przypomnienia o ćwiczeniu, pogodę i portfel.

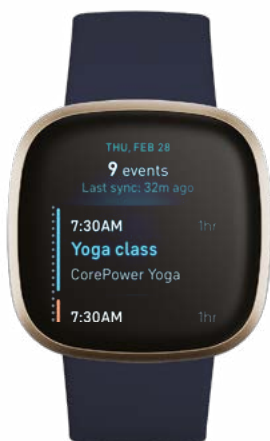
Dotknij aplikację, aby ją otworzyć.

Przesuń po wyświetlaczu w prawo, aby się cofnąć.

Aby zmienić miejsce aplikacji, naciśnij i przytrzymaj na ekranie aplikację, a następnie przesuń w nowe miejsce. Kiedy aplikacja się powiększa, a zegarek zaczyna wibrować, oznacza to, że została wybrana.

# Powiadomienia

---



Przesuń palce w dół na wyświetlaczu, aby wyświetlić wszystkie powiadomienia o rozmowach, wiadomościach tekstowych czy wydarzeniach z kalendarza. Przychodzące powiadomienia otrzymasz, gdy telefon i urządzenie Versa 3 będą we wzajemnym zasięgu.

Twoje urządzenie zasygnalizuje przychodzące powiadomienie delikatną wibracją. Jeśli nie przeczytasz go od razu, zostanie ukryte.

Dotknij powiadomienia, aby odpowiedzieć, korzystając z szybkich odpowiedzi (tylko Android) lub użyj mikrofonu, aby zarejestrować Twoją wiadomość.

# Szybkie ustawienia

---



Przesuń palcami w prawo na wyświetlaczu, aby uzyskać dostęp do ogólnych ustawień i trybów zegarka.

# Ćwiczenie i GPS

---



Przesuń palce po wyświetlaczu w lewo od zegara, aby znaleźć aplikację Ćwiczenia. Opcja GPS do zaplanowania trasy przydaje się w różnych formach ruchu na świeżym powietrzu, takich jak jazda na rowerze, bieganie, czy turystyka piesza.

## **Tempo i dystans w czasie rzeczywistym**

Podczas biegu lub jazdy możesz w czasie rzeczywistym sprawdzać statystyki takie jak kroki, dystans, etapy czy tętno.

# Ciche budzenie

---



Ustaw ciche budzenie w urządzeniu Versa 3. Urządzenie obudzi Cię rano delikatną wibracją lub posłuży jako przypomnienie w ciągu dnia.

Jeśli nie wyłączysz budzenia, zostanie ono ponowione po 9 minutach.

# Fitbit Pay

---



Urządzenie posiada opcję Fitbit Pay umożliwiającą płacenie kwalifikującymi się kartami kredytowymi i debetowymi za pomocą Versa 3. Możesz robić zakupy w sklepach, w których akceptowane są płatności zbliżeniowe, nawet za granicą.

## **Kod PIN**

Ustal osobisty, 4-cyfrowy kod PIN, aby zabezpieczyć swoje urządzenie Versa 3. Kod PIN jest konieczny do korzystania z funkcji Fitbit Pay.

Dodatkowe informacje na temat funkcji Fitbit Pay oraz listę banków przyjmujących tę metodę płatności znajdziesz na stronie [Fitbit.com/Fitbit-Pay](https://www.fitbit.com/Fitbit-Pay)



# Sterowanie muzyką

---



Kontroluj muzykę w telefonie znajdującym się w pobliżu za pomocą urządzenia Versa 3. Kompatybilne aplikacje z muzyką to między innymi Spotify i Deezer.

Korzystaj z Versa 3 i słuchawek Bluetooth, aby odtwarzać, zatrzymywać czy pomijać utwory bez korzystania z telefonu.

# Stałe wyświetlanie wybranych informacji

---



W tym trybie można oglądać statystyki aktywności i sprawdzać godzinę bez potrzeby dotyknięcia urządzenia. Będzie widać zegar, stan naładowania baterii i kilka statystyk Fitbit.

Aby odczyt czasu był widoczny na wyświetlaczu również wtedy, kiedy urządzenie nie jest używane, wybierz opcję Ustawienia na urządzeniu Sense. Funkcja ma wpływ na stan naładowania baterii.

# Kobiece sprawy

---



Spróbuj lepiej wstuchać się w swoje ciało śledząc cykle, objawy i inne dane.

Jeśli wyrazisz zgodę w aplikacji Fitbit, będziesz mogła sprawdzać w urządzeniu Versa 3, w którym dniu cyklu aktualnie jesteś.

# Bateria i ładowanie

W celu naładowania urządzenia Versa 3 podłącz tylną część urządzenia do magnetycznego kabla ładującego, aż wskoczy on automatycznie na swoje miejsce.

Na wyświetlaczu pojawi się odczyt poziomu naładowania baterii. W zależności od bieżącego stanu baterii pełne naładowanie urządzenia może potrwać do 2 godzin. Jeżeli zawsze jesteś w biegu, naładuj baterię w trybie szybkiego ładowania. Bateria naładuje się na cały dzień w ciągu 12 minut.

W pełni naładowana bateria urządzenia Fitbit Versa 3 wystarcza na ponad 6 dni. Pamiętaj, że żywotność baterii i cykle ładowania zależą od częstotliwości korzystania z urządzenia, ustawień i wielu innych czynników.



# Wymiana opaski

Zestaw Versa 3 zawiera małą opaskę przypiętą do urządzenia i dodatkową, drugą dużą dolną opaskę, która znajduje się w pudełku.

Przewróć zegarek na drugą stronę. Wciśnij zatrzask i delikatnie wyciągnij opaskę z zegarka.



# Noszenie urządzenia Fitbit Versa 3

---



Przesuń opaskę przez pierwszą pętlę i wciśnij ją na bolec. Następnie przeciągnij koniec opaski przez drugą pętlę.

Cały dzień: zakładaj opaskę na tyle luźno, by poruszała się swobodnie w górę i w dół nadgarstka.

Podczas treningu: opaska musi przylegać płasko, 1-2 szerokości palca powyżej kości nadgarstka.

Jeśli zauważysz, że skóra nadgarstka jest podrażniona, zdejmij urządzenie. Sprawdź szczegółowe wskazówki dotyczące noszenia i pielęgnacji.

# Często zadawane pytania

---

## Jak przeprowadza się synchronizację urządzenia Fitbit?

Synchronizacja to proces transferu danych gromadzonych przez urządzenie do aplikacji Fitbit. Urządzenia Fitbit wykorzystują technologię Bluetooth, aby synchronizować się z telefonami oraz tabletami.

**Sprawdź, czy:**

- Czy Twój telefon/tablet jest kompatybilny? – [www.fitbit.com/devices](http://www.fitbit.com/devices)
- Aplikacja Fitbit i urządzenie Fitbit posiadają najnowsze wersje oprogramowania
- Ustawienia Bluetooth są włączone.
- Bateria urządzenia Fitbit nie wymaga naładowania.

**Następnie spróbuj:**

- Wymusić zamknięcie aplikacji Fitbit (nie usuwaj jej)
- Wyłączyć i ponownie włączyć Bluetooth w telefonie
- Otworzyć aplikację Fitbit
- Jeżeli synchronizacja się nie zaczęła, wyłącz i włącz urządzenie Fitbit (poniżej znajdziesz wskazówki).

## Jak wyłączyć i ponownie włączyć urządzenie Fitbit?

**Wyłącz i ponownie uruchom urządzenie w razie wystąpienia następujących problemów:**

- Brak synchronizacji
- Nie reaguje na przyciskanie przycisków, dotykanie ekranu lub przeciąganie palców wzdłuż ekranu
- Bateria jest naładowana, ale urządzenie się nie uruchamia
- Brak śledzenia kroków lub innych statystyk
- Nie wyświetlają się powiadomienia

**Korzystanie z funkcji ponownego uruchamiania pozwala na wyłączenie i włączanie urządzenia bez usuwania danych dotyczących ćwiczeń:**

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk na urządzeniu przez 10 sekund.

# Więcej informacji

Dodatkowe informacje na temat różnych często zadawanych pytań można znaleźć na poniższych stronach.

## Fitbit Versa 3

- [Zanim zaczniesz używać Fitbit Versa 3](#)
- [Jak ładować baterię urządzenia Fitbit](#)
- [Problemy z ładowaniem urządzenia](#)
- [Minuty w Strefie Aktywności - bardziej zindywidualizowany pomiar aktywności fizycznej](#)
- [Jak urządzenia Fitbit liczą kroki i pokonane piętra](#)
- [Jak urządzenia Fitbit mierzą tętno](#)
- [Jak Fitbit śledzi sen](#)
- [Jak Fitbit śledzi kalorie](#)
- [Jakie ćwiczenia śledzi Fitbit](#)
- [Informacje o ponownym uruchamianiu urządzeń Fitbit](#)
- [Informacje na temat pływania i brania prysznica z założonym urządzeniem Fitbit](#)

## Aplikacja Fitbit

- [Urządzenia kompatybilne z urządzeniem Fitbit](#)
- [Fitbit Premium](#)
- [Korzystanie z Fitbit na telefonach z systemem Android](#)
- [Zmiana języka](#)

## Ogólne

- [Jak otrzymywać powiadomienia z telefonu na urządzeniach Fitbit](#)
- [Informacje o gwarancji](#)
- [Dostępność funkcji Fitbit Pay oraz lista banków przyjmujących tę metodę płatności w poszczególnych krajach](#)
- [Polityki prywatności Fitbit](#)

# Informacje dotyczące bezpieczeństwa

---

Kompletne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu można znaleźć pod adresem [www.fitbit.com/legal/safety-instructions](http://www.fitbit.com/legal/safety-instructions).

## Noszenie i pielęgnacja

U niektórych użytkowników podczas stosowania tego produktu może wystąpić podrażnienie skóry. W celu zmniejszenia podatności na podrażnienia proszę zastosować cztery proste wskazówki dotyczące noszenia i pielęgnacji: ① utrzymuj urządzenie w czystości; ② chroń urządzenie przed wilgocią; ③ nie noś urządzenia ze zbyt ciasno zaciągniętym paskiem oraz ④ pozwól odpocząć nadgarstkowi, zdejmując urządzenie na godzinę po dłuższym użytkowaniu. Więcej wskazówek dotyczących noszenia i pielęgnacji można znaleźć pod adresem [www.fitbit.com/productcare](http://www.fitbit.com/productcare). Zdjąć produkt w przypadku zaobserwowania jakiegokolwiek podrażnienia skóry albo dyskomfortu w obrębie dłoni albo nadgarstków.

## Bateria

Należy ładować akumulator zgodnie z informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa i produktu. Nigdy nie ładować akumulatora jeżeli produkt jest mokry ani podczas noszenia produktu. Akumulator powinien być serwisowany wyłącznie przez Fitbit albo autoryzowanego usługodawcę – nie wolno podejmować prób samodzielnej naprawy ani wymiany akumulatora. Substancje znajdujące się wewnątrz produktu oraz akumulator mogą zaszkodzić środowisku albo spowodować uszczerbek na zdrowiu w przypadku ich nieprawidłowej obsługi albo utylizacji.

## Zakłócenia działania wyrobów medycznych

Ten produkt oraz kabel zasilający mogą zawierać magnesy, które mogą zakłócać pracę niektórych elektronicznych wyrobów medycznych, takich jak rozruszniki serca i defibrylatory. W przypadku korzystania z jakiegokolwiek wyrobu medycznego tego rodzaju należy skonsultować się z lekarzem przed użyciem produktu.

## Ekspozycja na fale radiowe

Smartwatche i opaski sportowe Fitbit są przeznaczone do noszenia na nadgarstku albo przypięcia do odzieży. Stosowanie naszych produktów w sposób niezgodny z ich przeznaczeniem może prowadzić do ekspozycji na fale radiowe, przekraczającej zalecane limity.

## Unikanie uszkodzenia słuchu

Aby uniknąć ewentualnego uszkodzenia słuchu, nie należy używać naszych produktów przez długi czas do odtwarzania dźwięku przy wysokim ustawieniu głośności.

# Ograniczona gwarancja produktowa

---

Więcej informacji na temat pełnej treści Ograniczonej gwarancji produktowej można znaleźć pod adresem [www.fitbit.com/legal/returns-and-warranty](http://www.fitbit.com/legal/returns-and-warranty). Jeżeli którykolwiek fragment tego streszczenia jest w jakikolwiek sposób sprzeczny z postanowieniami Ograniczonej gwarancji produktowej, Ograniczona gwarancja produktowa będzie miała znaczenie nadrzędne.

Fitbit gwarantuje pierwszemu nabywcy, że wchodzące w skład zestawu urządzenie lub osprzęt opatrzone marką Fitbit, jeżeli są nowe, będą wolne od wad materiałowych i wad wykonania w przypadku użytkowania w normalnych warunkach przez okres jednego roku od daty zakupu, przy czym okres gwarancji wynosi dwa lata od daty zakupu przez pierwszego nabywcę w dowolnym miejscu na terenie Europejskiego Obszaru Gospodarczego i Szwajcarii. Stosowny okres gwarancji może być krótszy w przypadku wchodzących w skład zestawu urządzeń lub osprzętu marki Fitbit, które zostały poddane certyfikowanemu odnowieniu przez Fitbit albo w imieniu Fitbit.

Gwarancja Fitbit nie obejmuje normalnego zużycia ani uszkodzeń spowodowanych wypadkiem albo niewłaściwym korzystaniem.

W celu skorzystania z usług gwarancyjnych proszę skontaktować się z obsługą klienta Fitbit pod adresem [www.help.fitbit.com](http://www.help.fitbit.com). Fitbit, wedle uznania i w zakresie dozwołonym na mocy przepisów prawa, naprawi albo wymieni wadliwe urządzenie albo osprzęt, po złożeniu prawidłowego roszczenia na mocy tej gwarancji - z zastrzeżeniem postanowień pełnej wersji i szczegółowych informacji dotyczących gwarancji, dostępnych pod adresem [www.fitbit.com/legal/returns-and-warranty](http://www.fitbit.com/legal/returns-and-warranty). Gwarancja ta obowiązuje wyłącznie na terenie jurysdykcji, w której produkt jest sprzedawany przez Fitbit albo autoryzowanych sprzedawców detalicznych. Fitbit może wymagać przedstawienia dowodu zakupu lub spełnienia innych wymogów przed skorzystaniem z usługi gwarancyjnej. Korzyści zapewniane na mocy niniejszej gwarancji mają charakter dodatkowy względem praw zapewnianych na mocy ustawowych praw gwarancyjnych.

Dla klientów z Australii: Nasze towary są objęte gwarancjami, które nie mogą zostać wyłączone na mocy australijskiej ustawy o ochronie konsumentów (Australian Consumer Law). Nabywca jest uprawniony do wymiany urządzenia lub zwrotu kosztów w przypadku poważnej usterki oraz do odszkodowania za wszelkie możliwe do przewidzenia straty lub szkody. Nabywca jest również uprawniony do naprawy lub wymiany towarów, jeśli okaże się, że ich jakość jest nieakceptowalna, a usterki nie można uznać za poważną. Ograniczonej gwarancji produktowej na terenie Australii udziela Fitbit (Australia) Pty Ltd, AMP Centre, Level 27, 50 Bridge Street, Sydney, NSW 2000. Tel: +1 (877) 623-4997. Więcej informacji na temat pełnej treści Ograniczonej gwarancji produktowej można znaleźć pod adresem [www.fitbit.com/legal/returns-and-warranty](http://www.fitbit.com/legal/returns-and-warranty).



Dostępność serwisów naprawczych/części zamiennych: Serwisy naprawcze lub części zamienne mogą nie być dostępne dla danego produktu lub w danym regionie, a towary przedstawione do naprawy mogą zostać zastąpione przez towary odnowione podobnego typu, a nie naprawione. W celu uzyskania dalszych informacji prosimy o zapoznanie się z pełną wersją naszej strony poświęconej Ograniczonej gwarancji produktowej, która znajduje się powyżej.

# Informacje o własności intelektualnej

---

©Fitbit, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. Fitbit i logo Fitbit to znaki towarowe albo zarejestrowane znaki towarowe Fitbit, Inc. w USA i innych krajach. Dodatkowe znaki towarowe Fitbit można znaleźć pod adresem [www.fitbit.com/legal/trademark-list](http://www.fitbit.com/legal/trademark-list). Znaki towarowe podmiotów zewnętrznych są własnością ich odpowiednich właścicieli. Informacje dotyczące patentu udzielonego na mocy 35 U.S.C. § 287(a) można znaleźć pod adresem [pat.fpat.co](http://pat.fpat.co). Informacje dotyczące oprogramowania open source można znaleźć pod adresem [www.fitbit.com/legal](http://www.fitbit.com/legal).

# Informacje dotyczące przepisów regulacyjnych

## Oświadczenie Federalnej Komisji Łączności (FCC)

Niniejsze urządzenie jest zgodne z częścią 15 przepisów FCC.

## Informacje na temat Industry Canada (IC)

To urządzenie cyfrowe klasy B jest zgodne z CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B).

## Uproszczona deklaracja zgodności UE



Fitbit, Inc. niniejszym oświadcza, że ten produkt bezprzewodowy (numer modelu FB511) jest zgodny z Dyrektywą 2014/53/UE. Pełny tekst deklaracji zgodności z przepisami Unii Europejskiej, w tym informacje dotyczące zakresów częstotliwości i maksymalnej mocy fal radiowych, znaleźć można pod adresem [www.fitbit.com/legal/safety-instructions](http://www.fitbit.com/legal/safety-instructions).  
Zakres częstotliwości: 2400 – 2483,5 MHz Maksymalna moc fal radiowych: 20 dBm

### • Uproszczona deklaracja zgodności UE

Fitbit, Inc. niniejszym oświadcza, że ten produkt bezprzewodowy (numer modelu FB511) jest zgodny z Dyrektywą 2014/53/UE. Pełny tekst deklaracji zgodności z przepisami Unii Europejskiej znaleźć można pod adresem: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### • Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerättypen Modell FB511 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### • Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB511 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### • Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB511 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### • Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB511 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

## Informacje dotyczące utylizacji i recyklingu



Li-ion



Powyższy symbol oznacza, że produkt musi być wyrzucany oddzielnie od odpadów gospodarczych. Produkt musi zostać przekazany do odpowiedniego centrum recyklingu albo punktu zbiórki wyznaczonego przez właściwy organ samorządowy.



# Więcej informacji

---

Więcej informacji można znaleźć w instrukcji obsługi urządzenia Versa 3:

[https://help.fitbit.com/manuals/manual\\_versa\\_3\\_en\\_US.pdf](https://help.fitbit.com/manuals/manual_versa_3_en_US.pdf)

# Uzyskaj wsparcie

---

Odwiedź stronę <https://myhelp.fitbit.com/s/support> aby skontaktować się z nami.